



## Lesions causades pel fred

Santiago Borràs i Freixas

Tot esport o activitat comporta un risc, sobretot perquè moltes vegades no va acompanyat d'una preparació o d'un entrenament acurat. Des del punt de vista mèdic, en les activitats de muntanya, hi podem trobar dos tipus de patologia: per una part la inherent a tot esport, com són els accidents, específicament, els traumatològics, i per altre, una patologia secundària causada per les circumstàncies ambientals, és a dir, les lesions causades pel fred. Per motius d'espai deixarem de parlar de les primeres, centrant-nos en la patologia causada pel fred ambiental.

L'acció del fred en l'organisme pot provocar un refredament generalitzat (congelació generalitzada) o unes lesions locals, a on destaquem les congelacions locals, el penelló i el peu de trinxera o peu d'immersió.

Existeixen diferents factors que incideixen en la intensitat i gravetat de les lesions causades per baixes temperatures. Aquests poden ser: el temps d'exposició al fred, que comportarà lesions més greus com més llarg sigui; el vent, ja que a més velocitat, més quantitat d'escalfor es perd; la humitat, associada sobretot al desenvolupament del peu de trinxera; i la pressió atmosfèrica, que al disminuir la pressió parcial d'oxigen, en comporta la disminució d'arribada als teixits. Però també existeixen uns factors personals, que agreugen aquesta situació. Poden ser: la constitució física, els prims suporten menys el fred per motius obvis; l'edat, els nens i els vells tenen mecanismes termoreguladors deficitaris; la immobilitat i la compressió que potencien la falta d'arribada de sang als teixits; l'estat de nutrició i el cansament i altres processos patològics concomitants, com poden ésser l'alcoholisme i el tabac.

### Congelació generalitzada

Quan es produeix un gelament generalitzat (l'exemple més típic seria la calçada a l'aigua freda o gelada) el pacient presenta en principi una patologia de tipus cerebral. Apareix el cansament, amb llenguatge poc clar i mímica rígida. Es queixa d'un gran xafament i de son, amb tendència a la immobilitat. També disminueix la freqüència respiratòria i cardíaca, que poden provocar la mort.

El tractament del congelat general comporta com a mesura d'urgència la ressuscitació del pacient, amb respi-

ració assistida i/o massatge cardíac, si aquestes funcions hi estan compromeses.

Un cop mantinguem les constants vitals, ens plantejarem l'escalfament. Primer li traurem la roba, sobretot si està mullada i el vestirem amb roba eixuta. Li donarem una beguda calenta i ensucrada, mai alcohòlica, i el traslladarem a l'hospital. Si això no fos possible, intentarem l'escalfament aprofitant l'escalfor d'una altra persona o amb una immersió en un bany d'aigua calenta a 40°C.

### Congelacions locals

Les congelacions locals, igual que les cremades, les diferenciem en graus diversos. A la de primer grau apareix una pell blavosa o vermellosa a les tres hores de l'exposició i una inflamació que als 8 ó 10 dies es descama, desapareixent a les dos o tres setmanes. La congelació de segon grau es caracteritza per l'aparició de butllofes que surten a les 24 hores després de l'escalfament. Aquestes vesícules s'eixuguen i formen escames negres entre els 11-24 dies següents. La congelació de tercer grau afecta la totalitat de la pell, provocant llagues. La curació tarda de dos a tres mesos. A la de quart grau hi ha lesions molt més profundes i poden afectar fins i tot l'os.

Les mesures de tractament urgent serien: eliminar tota la roba que provoqui la compressió de la zona congelada, escalfant ràpidament les parts congelades, per immersió en aigua calenta a 40°C. Cobrir amb roba neta o gasses estèrils, si en tenim, sense estrènyer i repòs absolut de la zona afectada. És important d'assenyalar que la pràctica tan extensa de fregar la zona congelada amb neu és molt perjudicial i cal proscriure-la, ja que, a més de provocar una pèrdua més gran de calor pot produir ferides que facilitaran la infecció.

El tractament definitiu sempre serà fet per personal qualificat, moltes vegades en un hospital.

Espero que us serveixin aquests consells i per acabar una màxima: el millor tractament és, sempre, la prevenció. Cal divertir-se, però tenint cura de la salut.

S.B. i F.  
Metge

Coordinador del Consell Municipal  
de Sanitat i Serveis Socials